

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Тиличикская средняя школа»

Конкурсно-познавательная программа
«Путешествие на поезде здоровья»

Разработал: учитель начальных классов
Яганова-Сысолятина Л.Е.

2017 г.

Цель: формирование у детей знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

обучающие:

- ознакомление обучающихся с понятием ЗОЖ, правилами личной гигиены
- повторение правил личной гигиены.

развивающие:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

воспитательные:

- воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Участники: обучающиеся 10-12 лет.

Действующие лица: ведущий, продавец, больной, милиционер, спортсмен, повар, врач.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей. Болезни наступают от экологических проблем, но эти проблемы создали мы сами. Болезни наступают от наших вредных привычек, когда мы отравляем себя табаком или алкоголем, но эти привычки выбираем мы сами. Болезни наступают даже от наших плохих мыслей. Но у нас есть выбор. Мы можем вместо вредных привычек формировать здоровые, мыслить позитивно. Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде здоровья. При остановках на станциях нас ожидают интересные задания и викторины. А перед отправлением проведем маленькую разминку и узнаем, что вы знаете о ЗОЖ.

Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы викторины **«Правда - не правда»**. Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(да)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(нет)*
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(нет)*
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? *(нет)*
7. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день? *(да)*
8. Правда ли, что закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? *(нет)*
9. Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? *(нет)*
10. Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. *(нет)*
11. Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? *(да)*

- Викторина «Правда - неправда».

Ведущий: Разминка прошла удачно, а теперь можно отправляться в путь. Наше путешествие будет проходить с остановками на следующих станциях:

- станция «Гигиена»;
- станция «Зубы»;

- станция «Режим»;
- станция «Зрение»;
- станция «Движение»;
- станция «Питание».

Ведущий: Внимание! Поезд отправляется! Прошу занять свои места! Наше путешествие началось.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: Внимание! Мы подъезжаем к станции «Гигиена». Всех участников викторины ждем на перроне станции.

- На станции участников конкурса встречает продавец с лотком.

Продавец: От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Если хочешь чистым быть,
Средства надо бы купить.
Для помывки и подчистки
Будешь чистым, чистым, чистым!
Только денег не давай,
Знаниями удивляй!

Ведущий: Отгадайте следующие загадки и получите жетон.

Загадки:

1. Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

2. Говорит дорожка -
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня. (*Полотенце*)

3. Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается,
А по утрам да вечерам
Работать принимается. (*Зубная щетка*)

4. Светло поле-сторона,
Идёт по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает. (*Расческа*)
5. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала. (*Губка*)
6. Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит. (*Зубная паста*)
7. Должен быть всегда в кармане
У Надюши, Вовы, Тани,
Тети Вали, дяди Пети
И у всех людей на свете.
Без него никак нельзя!
Надо брать с собой, друзья,
В театр, парк иль на каток
Чистый...(*Носовой платок*)

- Конкурс загадок (конкурсанты отгадывают загадки, за правильные ответы, продавец дает жетон).

Ведущий: Внимание! Поезд Здоровья отправляется. Прошу занять всех свои места.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: Станция «Зубы».

- По перрону ходит человек и держится за больной зуб.

Больной: Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.

Вот уже который день с болью я брожу как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Ведущий: Ребята, давайте поможем больному и подскажем, что же нужно делать для того, что бы зубы не болели. Итак, что же нужно делать чтобы зубы не болели...?

- Ответы детей.

1. Чистить зубы утром и вечером.
2. Меньше есть сладкого, больше - овощей и фруктов.
3. Если разболится зуб, надо идти к врачу и т.д.

- Самые активные участники получают жетоны.

Ведущий: А мы снова отправляемся в путь. Займите свои места.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: Поезд прибыл на станцию «Режим».

- На станции участников конкурса встречает милиционер, который смотрит за порядком на станции.

Милиционер: Режим, ребята много значит!

Поможет он решить задачи:
 Когда ложиться и вставать?
 Когда тетрадку открывать,
 Чтобы садиться за уроки?
 Когда идти гулять? Когда?
 Ответ получишь ты тогда,
 Когда изучишь ты режим
 И станет он тебе родным!

Ведущий: Составьте свой режим дня, пользуясь данной таблицей. На составление режима дня у вас 5 минут.

| <i>№</i> | | <i>время</i> |
|----------|---|--------------|
| 1 | <i>Подъем</i> | |
| 2 | <i>Утренняя зарядка, водные процедуры</i> | |
| 3 | <i>Завтрак</i> | |
| 4 | <i>Занятия в школе</i> | |
| 5 | <i>Дорога домой</i> | |
| 6 | <i>Обед</i> | |
| 7 | <i>Прогулки, игры, кружки</i> | |
| 8 | <i>Выполнение дом. заданий</i> | |
| 9 | <i>Ужин</i> | |
| 10 | <i>Свободное время</i> | |
| 11 | <i>Сон</i> | |

- Участники конкурса, первые составившие распорядок дня, получают жетон.

Ведущий: Внимание! Поезд отправляется. Прошу занять всех свои места.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: Мы подъезжаем к станции «Зрение».

- На станции встречает участников врач.

Ведущий: Внимательно послушайте и назовите правила бережного отношения к глазам. Слушайте внимательно!

Врач: Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу Ока!»
И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,
Запомни ты десяток строк:
Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!
Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!
На яркий свет смотреть нельзя - тоже портятся глаза!
Телевизор в доме есть, упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!
И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу!
Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!
И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,
От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!
Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

- Ответы детей:
 1. Не играй с острым предметом.
 2. Глаза не три.
 3. Не засоряй.
 4. Лежа книгу не читай.
 5. На яркий свет смотреть нельзя.
 6. Не смотреть близко телевизор.
 7. Не писать низко склоняясь над столом.
 8. От стола до глаз – 40 см.
 9. А темноте не напрягать глаза.
 10. Не держать близко к глазам учебник.
- Самые активные участники по итогам конкурса получают жетоны.

Ведущий: Мы снова отправляемся в путь. Займите свои места.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: Ребята, наш поезд прибыл на станцию «Движение».

- На станции участников встречает спортсмен.

Спортсмен: Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам!
Всем зарядку надо делать!
Много пользы от нее.
А здоровье - вот награда за усердие твое!

Ведущий: Составьте и выполните комплекс упражнений для утренней гимнастики.
Оценивают конкурс зрители с помощью аплодисментов.

- Конкурсанты составляют и демонстрируют под музыку упражнения для утренней гимнастики.
- Самые активные участники по итогам конкурса награждаются памятными сувенирами.

Ведущий: Поезд отправляется! Нас ждет последняя станция.

- Звучит фонограмма со стуком колес поезда.

Ведущий: На горизонте последняя станция – станция «Питание».

– На перроне буфет и повар.

Повар: Прежде чем за стол вам сесть,
Ты подумай, что же съесть.
Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Не зря гласят мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы есть».

Ведущий: Выберите продукты, укрепляющие здоровье.

Двум участникам конкурса выдаются карточки с изображением следующих продуктов питания:

- апельсиновый сок
- чипсы
- морковь
- рыба
- лук
- пепси кола
- мед
- картошка фри
- молоко

- хот-дог
- яблоко

- Ведущий подводит итоги конкурса.

Ведущий: На этом наше путешествие заканчивается, мы вспомнили и повторили все правила здорового образа жизни.

Все действующие лица: Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Литература:

1. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа. – 2004. – №1.
2. Жигулев А.М. Русские народные пословицы и поговорки. – Удмуртия, 2000г.
3. Лаптев А.К.. Тайны пирамиды здоровья. М., 2002 г.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003 г.
5. Шанцева Н.Н. «Наш выбор - здоровье», досуговая программа разработки мероприятий, рекомендации – Волгоград: Учитель, 2009. – 184с.

Приложение.

Продавец: От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Если хочешь чистым быть,

Средства надо бы купить.

Для помывки и подчистки

Будешь чистым, чистым, чистым!

Только денег не давай,

Знаниями удивляй!

Больной: Плохо жить мне стало вдруг:

Разболелся сильно зуб!

Нету мочи никакой, надо зуб лечить больной.

Вот уже который день с болью я брожу как тень.

Надо б к доктору идти,

Кто поможет мне дойти?

Полицейский: Режим, ребята много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным!

Врач: Когда хотят, чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят: «Храните, как зеницу Ока!»

И чтоб глаза твои, дружок, могли надолго сохраниться,

Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто - не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя - тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу!

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз - ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Спортсмен: Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам!
Всем зарядку надо делать!
Много пользы от нее.
А здоровье - вот награда за усердие твое!

Повар: Прежде чем за стол вам сесть,
Ты подумай, что же съесть.
Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Не зря гласят мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того чтобы есть».

Команда «Здоровячки»

Девиз команды :

Здоровье - это круто,
здоровье - это класс!
Здоровый образ жизни
Касается и нас!

Команда «Неболейки»

Девиз команды:

Крепкое здоровье —
Крепкая страна!
А нам в игре сегодня
Победа лишь нужна!